

## Erkenne dich selbst

Dieser Workshop richtet sich speziell an junge Menschen von 12-17 Jahren. In kleinen Gruppen von 4-8 Jugendlichen stelle ich einige Inhalte aus dem bewährten Gordon-Familientraining altersgerecht vor. Somit erhalten die TeilnehmerInnen Zugang zu kommunikativen Techniken, zu Selbstreflexion und Gesprächs- und Konfliktkultur.

Neben dem inhaltlichen Input, der sich auf kurze Teile der Treffen erstreckt, werden die Inhalte praktisch ausprobiert und eingeübt. Ergänzend dazu können sich die jungen Leute austauschen, miteinander ins Gespräch kommen, sich ihrer Stärken und Schwächen bewusst werden und einfach eine interessante, erkenntnisreiche Zeit verbringen.

Dauer: 4 Treffen zu je 2 Stunden

Kosten: 80,- Euro

64,- Euro für Mitglieder des Vereines Viel

### Inhalt

1. Treffen	Kennenlernen, gemeinsame Vereinbarungen Was ist der Unterschied zwischen Verhalten und Urteil und warum wir ihn beachten sollten Wer hat das Problem und wie gehen wir damit um
2. Treffen	Warum wir nicht jeden Tag gleich sind Was wir brauchen, um gut durch schwierige Phasen zu kommen Klare Kommunikation mit Ich-Botschaften
3. Treffen	4 verschiedene Ich-Botschaften und wie wir sie anwenden. Ausprobieren, einüben und wie du sie bei deinen Eltern verwenden kannst.
4. Treffen	Die große Welt des Aktiven Zuhörens – eine kommunikative Technik, die Verbundenheit schaffen kann.